

ปาฐกถาธรรม

วิธีสร้างพระในใจตน

พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล)

ปาฐกถาธรรม

วิธีสร้างพระในใจตน

โดย พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล)

ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

กรมประชาสัมพันธ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๑



เจริญพรท่านสาธุชนผู้ฟังทุกท่าน วันนี้อาตมภาพก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการปาฐกถาธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์ ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน

วันนี้อาตมภาพจะกล่าวถึงเรื่อง วิธีสร้างพระในใจตน แต่ก่อนจะได้บรรยายขยายความต่อไป อาตมภาพใคร่ขอเชิญชวนท่านสาธุชนทั้งหลาย ได้ตั้งใจละเว้นความประพฤติปฏิบัติที่ไม่ดี ที่เป็นการผิดศีลผิดธรรม อันจะก่อให้เกิดโทษหรือเป็นความทุกข์เดือดร้อน ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นได้ในภายหลังเสีย และตั้งใจประพฤติปฏิบัติอยู่แต่ในคุณความดี ที่เป็นบุญกุศล อยู่ในศีลในธรรม อันจะยังผลให้เกิดประโยชน์สุข และเพื่อความพ้นทุกข์ แก่ตนเองและผู้อื่น ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อบูชาคุณพระรัตนตรัย และเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ผู้ทรงคุณอันประเสริฐ ผู้ทรงเป็นหลักชัย ร่มโพธิ์ร่มไทร ของเราทั้งหลาย ให้พระองค์ท่านมีพระชนมพรรษายิ่งยืนนาน ให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์ และทรงพระเกษมสำราญ ด้วยสิริราชสมบัติ สวรรค์สมบัติ ถึงนิพพานสมบัติ ตลอดกาลนาน

ในมหามงคลสมัย พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวามหาราชนี้ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ใน สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ก็จะได้ร่วมกับคณะจังหวัดราชบุรี ซึ่งประกอบด้วยพระภิกษุ สามเณร และข้าราชการ คณะครูอาจารย์ นักเรียน/นักศึกษา พ่อค้า ประชาชน ทั้งในจังหวัดราชบุรีและคณะพระภิกษุสงฆ์และญาติโยมสาธุชนผู้มาเข้ารับการอบรมพระกัมมัฏฐาน จากทุกภาค เจริญจิตตภาวนาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่าน เช่นที่เคยได้ปฏิบัติมาทุกปี

เฉพาะในปีนี้ จะได้จัดให้มีการเจริญจิตตภาวนาเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ระหว่างวันที่ ๔-๖ ธันวาคม จึงขอเชิญญาติโยมสาธุชนชายหญิง เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยถือศีล ๘ แต่งชุดขาว และเจริญภาวนาธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ระหว่างวันที่ ๔-๖ ธันวาคม นี้

สำหรับพระภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกา สาธุชนผู้ประสงค์จะเข้ารับการอบรมพระกัมมัฏฐาน (รุ่นที่ ๓๖) เต็มหลักสูตร ตั้งแต่วันที่ ๑-๑๔ ธันวาคมนี้ ก็ขอเชิญสมัครเข้ารับการอบรมได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ท่านผู้ประสงค์จะเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเจริญจิตตภาวนาถวายพระราชกุศล ระหว่างวันที่ ๔-๖ ธันวาคมนี้ก็ดี หรือผู้ประสงค์จะเข้ารับการอบรมพระกัมมัฏฐาน รุ่นที่ ๓๖ เต็มหลักสูตร ตลอดระยะเวลา ๑๔ วัน คือวันที่ ๑-๑๔ ธันวาคมนี้ก็ดี จดหมายแจ้งความจำนงขอเข้ารับการอบรมปฏิบัติภาวนาธรรม ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป โดยระบุชื่อวัดหรือบ้านเลขที่ ตำบล ที่อยู่ และโทรศัพท์ (ถ้ามี) ให้ชัดเจน ส่งถึงเจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

อนึ่ง เนื่องด้วยวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม เป็นวัดที่ปลอดบุหรี่และยาเสพติดมึนเมาให้โทษเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ทุกชนิด ทางวัดจึงมีระเบียบไม่อนุญาตให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติภาวนาธรรมใดแจกจ่าย สูบ เสพ หรือ มี บุหรี่หรือยาเสพติดทุกชนิดในบริเวณวัดโดยเด็ดขาด จึงขอเรียน/ขอเจริญพร ผู้ประสงค์จะสมัครเข้ารับการอบรม

เพื่อทราบ และเตรียมปฏิบัติตามระเบียบนี้อย่างเคร่งครัด สำหรับท่านที่ติดบุหรี่หรือยาเสพติดใด ขอให้เลิกละให้ได้ก่อนสมัครเข้ารับการอบรมด้วย

เมื่อคราวที่แล้ว อาตมภาพได้กล่าวถึงการหาบุญได้ ใช้บุญเป็น ด้วยการดำเนินชีวิตและการประกอบกิจการงานในอาชีพ ด้วยสติปัญญาอันเห็นชอบ รอบรู้ทางเจริญแห่งชีวิตอันควรดำเนิน ๑ รอบรู้ทางเสื่อมแห่งชีวิตอันควรงดเว้น ๑ และด้วยการอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นทางเจริญปัญญาอันเห็นแจ้งในทางเจริญ และทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริงอีก ๑ นี้เป็นไปตามหลักปฏิบัติพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ และได้ตรัสสอนไว้ดีแล้ว ในวันเพ็ญเดือนมาฆะ คือเดือน ๓ ณ พระเวฬุวันมหาวิหาร กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ภายหลังแต่ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ๙ เดือนว่า

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา

สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ

แปลความว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๑ การยังกุศลให้ถึงพร้อม ๑ การอบรมจิตให้ผ่องใส ๑ นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ดังที่อาตมภาพได้เคยอาราธนาพระคาถานี้ ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า คือ “พระโอวาทปาฏิโมกข์” มาแสดงแก่ญาติโยมสาธุชนอยู่เนืองๆ นั่นเอง เมื่อสาธุชนใดได้สดับพระสัทธรรมนี้แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติตน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ย่อมเป็นคุณเครื่องกำจัดบาปอกุศลจากจิตตสันดาน ให้กลับบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นบุญเป็นกุศล แล้วจะค่อยๆ แก่กล้าขึ้นเป็นบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี ยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ อนึ่ง บุญบารมีที่สาธุชนผู้ประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ประกอบบำเพ็ญ สั่งสมไว้ดีแล้ว ก็จะติดตามให้ผลเป็นความเจริญและสันติสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ถึงมรรคผลนิพพาน อันเป็นบรมสุขและเป็นที่สิ้นทุกข์ทั้งปวงตามรอยบาทพระพุทธองค์ได้

เมื่อครั้งที่แล้ว อาตมภาพได้ให้คำแนะนำวิธีเจริญภาวนาสมาธิขั้นต้นอย่างง่ายๆ ตามที่พระเดช-พระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านได้ปฏิบัติและสั่งสอนศิษยานุศิษย์ เพื่ออบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง และบริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ เครื่องกั้นปัญญา ควรแก่งานเจริญภาวนาเพื่ออบรมปัญญา และเป็นทางให้ “สร้างพระในใจตน” ได้ดีขึ้น

ยังมีข้อสังเกตอีกว่า ใจที่สงบ ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางดวงธรรมที่บริสุทธิ์ผ่องใส ตรงศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิมตรงนั้นแหละ เป็นใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นใจที่อ่อนโยนควรแก่งาน พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติและสอนให้ปฏิบัติถึงธรรมกายถึงพระนิพพาน ตามรอยบาทพระพุทธองค์ ท่านได้เคยกล่าวว่า “ทะเลบุญอยู่ตรงนั้น” เมื่ออบรมใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตั้งมั่นดีตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ที่บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่อย่างนั้น จะอธิษฐานสิ่งใดๆ ที่ชอบที่ควร และที่ไม่เกินวิสัยเหตุปัจจัย ย่อมสำเร็จได้ตามสมควรแก่ภูมิธรรม และบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมมา

เพราะฉะนั้น เมื่อจะประกอบบุญกุศลคุณความดี ก็ให้จรดใจนิ่งอยู่ตรงนั้น ให้เห็นใสบริสุทธิ์เข้าไว้ อยู่เสมอ เมื่อยามคับขัน ก็จงทำใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ ให้ใส

สว่างเข้าไว้ แล้วอธิษฐานจิตในทางที่ดี ที่ชอบ กอปรด้วยคุณธรรม คือ ศีลธรรม แล้วบุญจะทำหน้าที่ปรุงแต่งชีวิตให้ดีขึ้นไปเอง นี่แหละที่ชื่อว่า "รู้จักหาบุญได้ ใช้บุญเป็น"

ยิ่งถ้าปฏิบัติได้ถึงธรรมกาย ได้ฝึกเจริญภาวนาพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ดีแล้ว เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูงได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปเพียงใด ย่อมเป็นคุณเครื่องช่วยบำบัดทุกข์ และบำรุงสุข ให้แก่ทั้งตนเองและทั้งผู้อื่นได้มากเพียงนั้น และเพราะเหตุนั้นแหละ พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เคยกล่าวกับศิษยานุศิษย์ว่า "ธรรมกายคนหนึ่ง ช่วยคนได้ครึ่งเมือง" ท่านประสงค์จะทราบผลดีจริงหรือไม่ ก็ต้องไปเข้ารับการอบรมและฝึกปฏิบัติให้ได้ถึงธรรมกาย ก็จะสามารถรู้และได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง

เหล่านี้ คือ อานิสงส์ผลบุญจากการอบรมกาย วาจา ให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ การอบรมจิตใจให้สงบ และบริสุทธิ์ผ่องใส ก็คือการอบรมจิตใจให้เป็น "พระ" หรืออีกนัยหนึ่ง คือให้มีพระในใจตน นำชีวิตตนไปสู่ความเจริญและสันติสุข

โดยนัยนี้ วิธีสร้างพระในใจตน ก็คือการศึกษาสัมมาปฏิบัติ อบรมกายและวาจา ให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษโดยทางศีล ให้ถึงอธิศีล คือ ศีลอันยิ่ง การศึกษาอบรมจิตใจให้สงบจากกิเลสนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจ อันจะเป็นอุปสรรคขวางกั้นปัญญา โดยทางสมาธิ ให้ถึงอธิจิต คือ จิตอันยิ่ง และการศึกษาอบรมปัญญาให้เห็นแจ้ง รู้แจ้งสภาวะของธรรมชาติ และสัจจธรรมตามที่เป็นจริง ชื่อว่า อธิปัญญา คือ ปัญญาอันยิ่ง เหล่านี้ ร่วมเรียกว่า ไตรสิกขา คือการศึกษาอบรมกาย วาจา และใจ โดยวิธีการปฏิบัติธรรม ๓ อย่าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญแก่กล้าขึ้นเป็นอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง

การศึกษาสัมมาปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นนี้แหละ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยกย่องว่า เป็นการกระทำสักการะ เคารพ นับถือ และบูชาพระพุทธองค์ ด้วยการบูชาอย่างสูงสุดยิ่ง ดังบาลีพระพุทธภาษิตมีมาในมหาปรินิพพานสูตร ว่าด้วยการบูชาพระตถาคต ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๒๙ ว่า

โย โข อานนฺท ภิกฺขุ วา ภิกฺขุนี วา อุปาสโก วา อุปาสิกา วา ธมฺมานุธมฺมปฏิปนฺโน วิหรติ สามีจิปฏิปนฺโน อนุธมฺมจารี โส ตถาคตํ สกฺกโรติ ครุกโรติ มาเนติ ปูเชติ ปรมาย ปูชาย ตสฺมาติหานนฺท ธมฺมานุธมฺมปฏิปนฺนา วิหริสฺสาม สามีจิปฏิปนฺนา อนุธมฺมจาริโนติ เอวญฺหิ โว อานนฺท สิกฺขิตพฺพนฺติ

แปลความว่า "อานนท์ ! ผู้ใดแล เป็นภิกษุก็ตาม ภิกษุณีก็ตาม อุบาสกก็ตาม อุบาสิกาก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง มีปกติประพฤติตามธรรมอยู่, ผู้นั้น ชื่อว่า สักการะ เคารพ นับถือ บูชาตถาคต ด้วยบูชาอย่างยิ่ง; เพราะฉะนั้น อานนท์! (เธอทั้งหลาย) ในพระธรรมวินัยนี้ (พึงศึกษาว่า) เราทั้งหลายจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง มีปกติประพฤติตามธรรมอยู่, อานนท์! เธอทั้งหลาย พึงศึกษาอย่างนี้แล."

เพราะเหตุนี้ ท่านพระสิริมังคลาจารย์ จึงได้อรรถาธิบายพระพุทธดำรัสนี้ ในหนังสือมังคลัตถทีปนี ข้อ ๖๙ ตอนที่ว่าด้วย "การบูชา" มีเนื้อความว่า ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกย่องสัมมาปฏิบัติ ว่า เป็นการบูชาพระพุทธองค์ที่สูง กว่าอามิสบูชา คือ ยิ่งกว่าการบูชา

พระพุทธองค์ด้วยทรัพย์สิ่งของมากมายนัก ก็เพราะเหตุว่า ถ้าพระพุทธองค์มิได้ตรัสไว้อย่างนี้แล้ว สืบต่อไปในอนาคต พระภิกษุทั้งหลายก็จักไม่เป็นผู้ปฏิบัติศีลและสมาธิให้บริบูรณ์ และก็จักไม่ปฏิบัติวิปัสสนาให้แก่กล้าพอที่จะเป็นเหตุปัจจัยแก่การบรรลุมรรคผลได้ต่อไป ก็จะได้แต่ชักชวนญาติโยมอุปัฏฐาก ให้ทำเพียงอามิสบูชาเท่านั้น นอกจากนี้ท่านยังได้อธิบายเน้นไว้อีกว่า

ก็ชื่อว่า อามิสบูชานั่น ไม่อาจดำรงพระศาสนาไว้ชั่วกาลแม้เพียงดื่มยาคูอึกหนึ่ง, ความจริง วิหารพันหนึ่ง เช่น มหาวิหารก็ดี เจดีย์พันหนึ่ง เช่น มหาเจดีย์ก็ดี หาอาจดำรงพระศาสนาไว้ได้ไม่; ผู้ใดทำ, อานิสงส์ก็มีแก่ผู้นั้นเท่านั้น. ส่วนสัมมาปฏิบัติ เป็นบูชาสมควรแก่พระศาสดา. เพราะสัมมาปฏิบัตินั้น พระองค์โปรดด้วย สามารถดำรงพระศาสนาไว้ได้ด้วย.

แต่ทั้งนี้ท่านผู้ฟังพึงเข้าใจว่า “อามิสบูชา” คือการบูชาด้วยทรัพย์สิ่งของ หรือการบริจาคทาน ก็มีผลานิสงส์มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ทำให้บริบูรณ์ในทานกุศล ย่อมได้รับผลเป็นความเจริญรุ่งเรืองและสุขสมบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และเป็นทานบารมี ช่วยส่งให้ถึงนิพพานสมบัติ กล่าวคือ เป็นพื้นฐานและเป็นอุปการะแก่การบำเพ็ญบุญบารมีอื่นๆ ได้แก่ ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เป็นต้น ให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นพลวปัจจัยให้สามารถปฏิบัติพระสัทธรรม ให้ถึงมรรค ผล นิพพาน ได้สะดวก เพราะเหตุนั้น ท่านจึงได้แสดงนัยอันมาในอรรถกถามหาปรินิพพานสูตร ในหนังสือมังคลัตถทีปนี ข้อ ๗๐ มีข้อความตอนท้ายว่า

ฝ่ายคฤหัสถ์ผู้ทำเวร ๕ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ไม่ชื่อว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม. แต่ผู้ใด เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสรณะและศีล รักษาอุโบสถเดือนละ ๘ ครั้ง ให้ทาน ทำการบูชาด้วยของหอม และการบูชาด้วยมาลา บำรุงมารดาบิดาและสมณพราหมณ์ผู้ทรงธรรม ผู้นี้จึงเป็นผู้ชื่อว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม.

แต่ถ้าเป็นเพียงการบูชาพระพุทธเจ้า หรือพระรัตนตรัยด้วยอามิสทาน แม้ด้วยการสร้างมหาวิหาร หรือมหาเจดีย์อุทิศถวาย แต่ย่อหย่อนหรือขาดการปฏิบัติบูชาแล้ว เพียงอามิสบูชาเท่านั้นย่อมไม่อาจดำรงพระศาสนาไว้ได้ ส่วนการบูชาด้วยการศึกษาสัมมาปฏิบัติ โดยทางทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้เจริญขึ้นเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถึง อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา อันเป็นเหตุปัจจัยให้ถึง ธรรมโคตรภู พระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัต และ/หรือ ถึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า อันเป็นการสร้างพระในใจตน เป็นต้นเท่านั้น ที่จักดำรงพระพุทธศาสนาไว้ได้ พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชา ยิ่งกว่า แต่เพียงการบูชาด้วยอามิสเท่านั้น

เพราะเหตุนั้น ณ โอกาสนี้ อาตมภาพจึงจักได้กล่าวถึง “วิธีสร้างพระในใจตน” อันเป็นการปฏิบัติบูชา ด้วยการศึกษาสัมมาปฏิบัติ เพื่ออบรมกาย วาจา และใจ ให้เป็น “พระ” ให้มีพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะ อยู่ในใจตน อันเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสูงสุดอยู่ ณ ภายในจิตใจของตน โดยทางศีล สมาธิ และปัญญา ต่อไป

วิธีสร้างพระในใจตน ด้วยการศึกษาสัมมาปฏิบัติโดยทางศีล สมาธิ และปัญญา ให้ถึง อธิศีล คือ ศีลอันยิ่ง อธิจิต คือ จิตอันยิ่ง และอธิปัญญา คือ ปัญญาอันยิ่ง นั้นมีดังนี้

๑. อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาอบรมความประพฤติปฏิบัติอย่างสูงทางกาย และทางวาจา ด้วยความสังวรระวัง ให้ความประพฤติปฏิบัติ

ตนถูกต้องตามทำนองคลองธรรม คือ ถูกต้องตามพระธรรมวินัย เพื่อประคับประคองความประพฤติปฏิบัติของตนให้บริสุทธิ์ คือให้เรียบร้อยดี ไม่มีโทษ ไม่เป็นความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้เป็นไปเพื่อความไม่มีวิปฏิสาร คือให้ไม่มีความเดือดร้อนใจ และให้เป็นพื้นฐานแก่การฝึกอบรม อธิจิต คือ จิตอันยิ่ง ต่อไปด้วย

คฤหัสถ์ อุบาสก อุบาสิกา พึงเป็นผู้รักษาศีลอย่างต่ำศีล ๕ หรือสูงขึ้นไปถึงศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ สามเณรพึงเป็นผู้รักษาศีล ๑๐ และพระภิกษุพึงเป็นผู้รักษาศีล ๒๒๗ ให้บริสุทธิ์ด้วยความสังวรระวังความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัยพุทธบัญญัติ ให้เป็นปาริสุทธิศีล คือศีลอันเป็นเหตุให้บริสุทธิ์หมดจด ๔ ประการ ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ๑ อินทรียสังวรศีล คือ ความสำรวมอินทรีย์ ๖ ได้แก่ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ มากระทบ ก็ไม่เคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก และไม่หลงสยบติดอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก ๑ อาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม ไม่กบฏคดโกงเขาเลี้ยงชีวิต ๑ และปัจจยสันนิสิตศีล คือ พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช อีก ๑

ผู้ใดศึกษา ทำความเข้าใจเหตุและผลที่พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ระเบียบวิธีปฏิบัติในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม คือ ให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัยอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว และประพฤติปฏิบัติตนทางกาย และทางวาจาให้บริสุทธิ์ คือ ให้เรียบร้อยดี ไม่มีโทษ ให้เป็นไปเพื่อความไม่มีวิปฏิสาร คือ ให้ไม่มีความเดือดร้อนใจ และให้เป็นพื้นฐานแก่การอบรมอธิจิต คือ จิตอันยิ่ง ผู้นั้นชื่อว่า ผู้ศึกษาสัมมาปฏิบัติ ด้วยอธิศีลสิกขา

เมื่อความประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา บริสุทธิ์และสงบไปถึงใจด้วยอธิศีลสิกขา จึงชื่อว่าเป็น ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งศีล ซึ่งจะเป็นอุปการะสำคัญแก่การเจริญสมถวิปัสสนาต่อไป

ผลของการปฏิบัติอธิศีลสิกขา คือ ความประพฤติปฏิบัติทางกาย และวาจา ที่บริสุทธิ์ คือ ที่เรียบร้อยดี ไม่มีโทษ และที่สงบไปถึงจิตใจด้วย จึงเป็นคุณธรรม ณ ภายในจิตใจของพระผู้ประเสริฐ นี้เป็นวิธีสร้างพระในใจตน ข้อที่ ๑

๒. อธิจิตสิกขา คือ การศึกษาอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ถึงเกิดองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจ และอุปสรรคขวางกั้นปัญญา ให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส อ่อนโยนควรแก่งานอบรมอธิปัญญา คือ ปัญญาอันยิ่งต่อไป

เหตุและผลของการอบรมจิตใจ ให้เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง หลักธรรมและวิธีการอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ที่มีประสิทธิภาพสูง ถึงเกิดองค์คุณหรือองค์แห่งฌาน เครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ ให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส อ่อนโยน ควรแก่งานอบรมปัญญาอันยิ่งนั้น อาตมภาพได้บรรยายไปแล้ว “เรื่อง หาบุญได้ ใช้บุญเป็น (ตอนที่๒)” เมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๑๘ ตุลาคม ที่ผ่านมานี้ จึงจะไม่กล่าวรายละเอียดวิธีการปฏิบัติเบื้องต้นนั้นซ้ำอีก ณ โอกาสนี้ อาตมภาพจักได้กล่าวแนวทางศึกษาสัมมาปฏิบัติ อธิจิตสิกขา คือ การศึกษาอบรมจิตอันยิ่ง ให้ถึงความหมดจดแห่งจิต ชื่อว่า จิตตวิสุทธิ อันเป็นวิธีสร้างพระในใจตนขั้นที่ ๒ และเป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป

เมื่อครั้งที่แล้ว อาตมภาพได้บรรยายถึงวิธีเจริญภาวนาสมาธิเบื้องต้น ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด

จนฺทสโร) ได้ปฏิบัติถึงธรรมกาย ตามรอยบาทพระพุทธองค์ และได้สั่งสอนศิษยานุศิษย์เป็นเนติแบบแผน ทั้งในขั้นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ และได้สั่งสอนถ่ายทอดสืบต่อๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน ปรากฏเป็นผลดีแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม ให้สามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งเห็นและทั้งรู้สภาวะธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริง ได้สะดวก และให้ผลแก่การดำเนินชีวิตเป็นความเจริญและสันติสุข เป็นที่ประจักษ์ตาและประทับใจแก่ศิษยานุศิษย์ ผู้ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้านี้ อย่างกว้างขวาง โดยมีหลักในการปฏิบัติภาวนาในขั้นต้นนี้ ๓ ประการ คือ การใช้วิธีเพ่งกสิณแสงสว่าง ที่ได้ถึงอุคคหนิมิต คือ เห็นนิมิตเป็นดวงใสติดตา มาใช้เป็นบริกรรมนิมิตสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ โดยให้นึกเห็นเครื่องหมาย นิมิตหรือเป็นดวงแก้วกลมใสด้วยใจ นี่ประการ ๑ ให้กำหนดบริกรรมภาวนา คือ ให้นึกท่องในใจ "สัมมาอะระหังๆๆๆ" ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงกลมใสนั้นอีกทีหนึ่ง พร้อมกับนึกน้อมพระพุทธคุณ คือพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า จากคำว่าสัมมาอะระหัง นั้นมาสู่ใจตน เป็นพุทธานุสติ อีกโสดหนึ่งด้วย นี่ประการ ๑ และให้กำหนดฐานที่ตั้งของใจ ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือนั้นเป็นจุดที่อยู่เหนือที่สุดและที่ตั้งต้นลมหายใจเข้าออก เพียง ๒ นิ้วมือ ให้ผู้ปฏิบัติภาวนาได้มีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออก เป็น อานาปานสติ อีกประการ ๑

ที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ ยังเป็นที่ตั้ง "กำเนิดธาตุธรรมเดิม" ซึ่งมีมาตั้งแต่เมื่อมาตั้งปฏิสนธิวิญญาณในมดลูกมารดา และเจริญวัยเป็นกายและใจของมนุษย์หยาบ หรือกายเนื้อนั่นเอง ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้แหละ เป็นที่ตั้งของธาตุละเอียดของ "กาย- ใจ" และ "ดวงธรรม" ที่ทำให้เป็นกายจากกายสุดหยาบ คือกายมนุษย์ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ถึงกายธรรม คือ "ธรรมกาย" ที่ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่าง นี่แหละคือ "พระในใจตน" ซึ่งผู้ใดปฏิบัติภาวนาได้เข้าถึง ได้รู้ ได้เห็น และได้เป็นธรรมกายนี้แล้ว เป็นความสงบสุขยิ่งนัก และยังให้สามารถอบรมปัญญา คือ พิจารณาเห็นสภาวธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริงได้ ด้วยการที่ได้ทั้งเห็นและทั้งรู้ ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้เจริญสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ในทางเจริญและทางเสื่อมของชีวิต ให้รู้บาป-บุญ คุณ- โทษ กฎแห่งกรรมได้อย่างละเอียดชัดเจน และกว้างขวาง และสามารถยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านผู้อื่นให้สำเร็จได้ มากมายนัก ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึง ได้รู้-เห็น และได้เป็นธรรมกายตามรอยบาทพระพุทธองค์เช่นนี้แล้ว ย่อมประจักษ์ในคุณค่าอย่างลึกซึ้งของการปฏิบัติพระสัทธรรมนี้ด้วยตนเอง เป็น ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ คือ อันวิญญูชนพึงรู้แจ้งเห็นแจ้งเฉพาะตน คำว่า "วิญญูชน" ณ ที่นี้หมายถึง ผู้รู้จริงจากการศึกษาสัมมาปฏิบัติ โดยอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น มิใช่ผู้รู้ที่สักว่าเรียนรู้จากตำรา หรือฟังเขามาเท่านั้น นี่ตรงกับการศึกษาวิจัยอย่างมีระบบ ด้วยการพิสูจน์ทดลองตามทางวิทยาศาสตร์ ที่ชื่อว่า "Experimental Research" ที่ให้สามารถได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ที่เชื่อถือได้ และที่ตรงประเด็น อย่างสมบูรณ์นั้นเอง การศึกษาสัมมาปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นวิธีการศึกษาวิจัยด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยทางการปฏิบัติอย่างมีระบบ ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติ จนได้บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ พระญาณเครื่องตรัสรู้อันยิ่ง มากกว่า ๒๕๘๖ ปีแล้ว นี้คือของจริงในพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็น สนฺทิฏฺฐิโก คือ เป็นธรรมที่ผู้ได้ศึกษาและปฏิบัติดีแล้ว พึงรู้เห็นได้ด้วยตน เป็น โอปนยิโก คือเป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่(ไว้ในใจ)ตัว เอหิปสฺสิโก

คือเป็นธรรมที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด หรือควรแนะนำให้ผู้อื่นมาทดลองปฏิบัติดูให้รู้เห็นด้วยตัวเขาเอง

นี้เป็นวิธีศึกษาสัมมาปฏิบัติ เพื่อสร้างพระในใจตน โดยทางศีล สมาธิ ปัญญา ถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ต่อๆ ไปตามลำดับ ผู้สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรมที่ให้ผลอย่างคุ้มค่า โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพื่อสร้างพระในใจตน เพื่อนำชีวิตตนไปสู่ความเจริญและสันติสุข และถึงความพ้นทุกข์ได้จริง ก็ขอเชิญไปฝึกอบรมพระกัมมัฏฐาน รุ่นที่ ๓๖ ปลายปีนี้ ระหว่างวันที่ ๑-๑๔ ธันวาคมนี้ ได้ที่ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ใน สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนิน-สะดวก จ.ราชบุรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างวันที่ ๔-๖ ธันวาคม จะเป็นการเจริญจิตตภาวนาเพื่อถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงคุณประเสริฐของเราด้วย จึงขอเชิญสาธุชนทุกท่านไปเข้าร่วมฝึกอบรมและปฏิบัติภาวนาธรรม “เพื่อสร้างพระในใจตน” โดยทั่วหน้ากัน สำหรับญาติโยมชายหญิงขอให้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดขาว ถือศีล ๘ ตลอดระยะเวลาที่อยู่ฝึกอบรมภาวนาธรรมด้วย ติดต่อขอทราบรายละเอียดและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ประชาสัมพันธ์ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี โทรศัพท์หมายเลข (๐๓๒) ๒๕๔-๖๕๐, ๒๕๓-๓๕๒ ต่อ ๒๒๐ ได้ทุกวันระหว่างเวลาทำงาน ส่วนพระภิกษุ จดหมายขอสมัครเข้ารับการอบรมไปที่ เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐

ขอความสุขสวัสดี จงมีแด่ท่านผู้ฟังทุกท่าน เจริญพร.